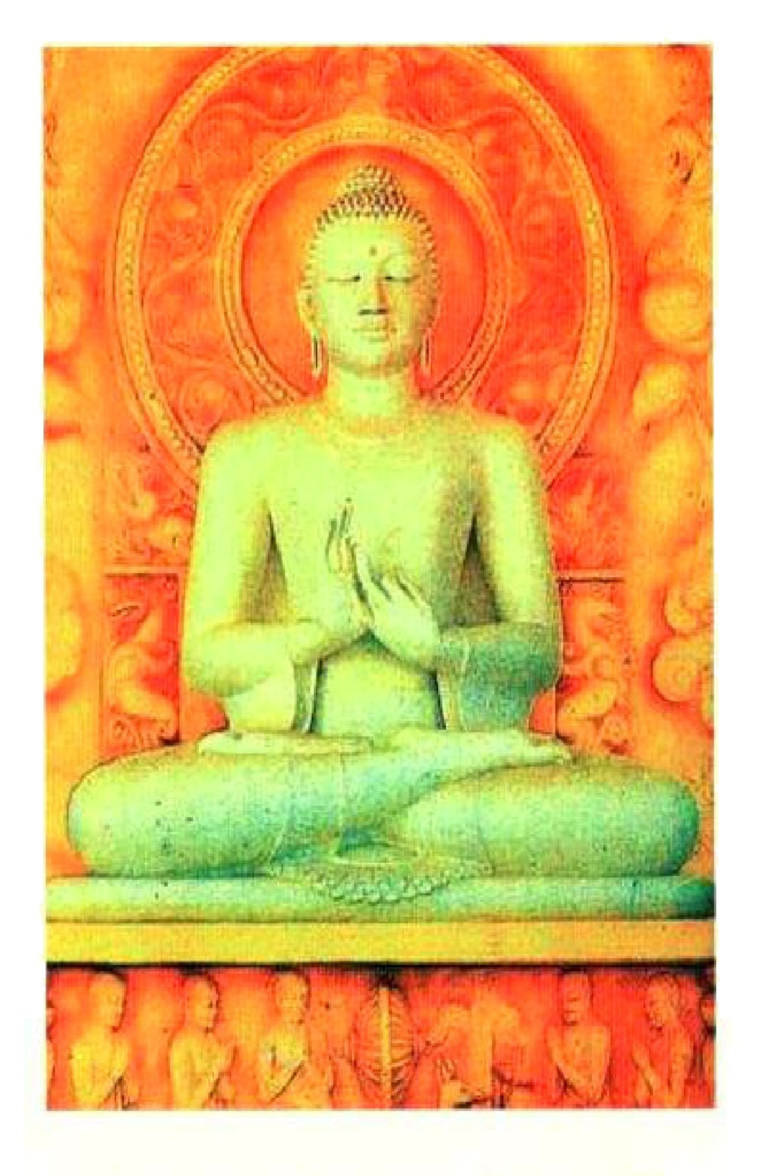
الدَّامَابَادَا

كتاب بوذا المقدس



ترجمة: سعدي يوسف





الدَّامَابَادَا

كتاب بوذا المقدس

ترجمة:

سعدي يوسف

التكوين

الداماbادا ، قرآن بوذا ، The Dhammapada

ترجمة : سعدي يوسف

الطبعة الأولى: 2010

هاتف: 00963 112236468

فاكس:00963112457677

ص . ب: 11418، دمشق. سوريا

www.attakwin.com
info@attakwin.com
taakwen@yahoo. com

"كتابُ الداماباداا يضمّ مجموع ما قاله بوذا (563- 483 ق.م). والمرجّح أن هذه الأقوال جُمِعتْ في شماليّ الهند، في القرن الثالث قبل الميلاد، ودُوِّنتْ أساساً في سيلان (سري لانكا) في القرن الأول قبل ميلاد المسيح.

الداما، تعني في ما تعني، الشرع . العدل. العدالة. الطاعة. الحقيقة.

بادا، تعني: السبيل.الخطوة. القَدَم . الأساس.

نصوصُ الداماباداا، انتشرتْ وسُجِّلَتْ بلغة بالي ، اللغة الفقهية للبوذية الجنوبية، وصارت الكتاب الرئيس للبوذيين في سريلانكا وجنوبيّ شرقيّ آسيا.

في نقلي ما أسْمَيْتُهُ - قُرآن بوذا – كنتُ أنتقي ، معتبِراً حساسيةَ لغتي وقومي العربِ، وما يعتقدون، بدونِ أن أثلِمَ، ولو بُرهةَ سَهوٍ، احترامي المعتقَدَ البوذيَّ، والنصَّ. وعليّ القولُ إنني نقلتُ إلى لغتي العربيةِ، هنا، مُعْظَمَ كتابِ بوذا " .

س. ي

لندن أواخر كانون ثاني 2010



قُـرآنُ بوذا



ســـورةُ الـــوَعْـــي

(فيها تسعُ آياتٍ)



كم سهلٌ أن تقتلعَ الريحُ الشجرَ الواهنَ.

إنْ أنتَ رأيتَ سعادتَكَ القصوى في الشهواتِ

وفي المأكلِ والنومِ

فإنّكَ مقتلَـعٌ أيضاً .

❖

لن تقتلعَ الريحُ ، الجبلَ.

والإغواءُ

لن يلمُسَ مَن كان قوياً ،

يَقِظاً ، وحَيِيّـاً

لن يلمُسَ مَنْ يتحكّمُ بالنفسِ ، ويَتَّبِعُ الدرب.

❖

إنْ كان المرءُ بأفكارٍ موحِلةٍ

أخرقَ

محتالاً

فكيفَ له أن يرتديَ البُرْدَ الأصفر؟

ما نَفْعُ قراءتِكَ الآيات ؟

ما نفْعُ تلاوتِكَ الآيات

إنْ لم تأخذْ أنتَ بها ؟

❖

أتراكَ كذاك الراعي

يحسِبُ أغنامَ سـواه ،

فلا يسلكُ ذاتَ الدرب ؟



انفضْ عنكَ عوائدَكَ الأولى –

البغضاءَ ، الشهوةَ ، والـحُمْقَ

لتعرفْ ما هوَ حَقٌّ

وسـلامٌ .

ولْتَسْلكْ ذاتَ الدرب .

❖

اليقظةُ دربٌ لحياةٍ .

أمّا الأحمقُ فهو ينامُ

كمن هو مَيْتٌ فِعلاً .

لكنّ السيّدَ يقظانُ

ويعيشُ إلى الأبدِ .



يا لَسعادتِهِ ، وهو يرى اليقظةَ دربَ حياةٍ .

يا لَسعادتِهِ

إذْ يسلكُ دربَ اليَقِظين .

❖

إستيقِظْ ، فَكِّرْ ، وانظُرْ

واعمَلْ ، منتبهاً ، بأناةٍ.

كُنْ في الدربِ ليُشرِقَ فيكَ النور.

❖

السيِّدُ ينظرُ ، يعملُ

كي يبني بيدَيهِ جزيرتَـهُ

أعلى من أن يجرفَها السيلُ .



سُــــورةُ الأزهار

(فيها تسعُ آياتٍ)



مَن سيكونُ له هذا العالَم ؟

وعالَمُ الموتِ والآلهة؟

مَن سيجد طريقَ الحقّ ،

كما يجدُ امرؤٌ عارفٌ ، الزهرةَ ؟

❖

الطالبُ الحكيمُ سيكونُ له هذا العالَمُ

و عالَمُ الموتِ والآلهة.

الطالبُ الحكيمُ سوف يجد طريقَ الحقّ

كما يجدُ امرؤٌ عارفٌ ، الزهرةَ .



كما تجمعُ النحلةُ ، الرحيقَ ، وتمضي

بدونِ أن تؤذيَ الزهرةَ ، لوناً ، وأريجاً

هكذا ، دعوا الحكيمَ يقيمُ في قريةٍ .

❖

مثلَ زهرةٍ جميلةِ المرأى ، واللونِ ، لكنْ بلا أريجٍ

هي الكلماتُ اللطيفةُ غيرُ المثمرةِ

لأولئك الذينَ لا يعملونَ بها .

لكنْ ، مثلَ زهرةٍ جميلةِ المرأى ، واللونِ ، ومتضوِّعةٍ

بالأريجِ

هي الكلماتُ اللطيفةُ المثمرةُ

لأولئك الذين يعملون بها .



كما تنتظمُ عقودُ زهرٍ أفوافاً

من أضغاثِ أزهارٍ ،

يمكنُ للمرءِ أن يحقِّقَ أفعالَ خيرٍ كثيرةً بعد مولدِهِ.

عطرُ الزهرةِ لا يستمرُّ ضد الريحِ

حتى الصندلُ والغارُ والياسمين.

لكنّ طِيْبَ الأخيارِ

يستمرُّ حتى ضدّ الريحِ.

المرءُ الطيِّبُ يتغلغلُ في كل مكانٍ.

❖

لِنَعِشْ فرِحينَ ، لانكرهُ مَنْ يكرهوننا.

وبينَ مَن يكرهوننا ، نعيشُ أحراراً من الكُرْهِ .

❖

لا خوفَ على الـمُـطْـمَئِنِّ

نفْسـاً

وذِهناً .

لا خوفَ على مَن لم يَعُدْ يفكّـرُ بالحسَنِ والرديء

لا خوفَ على مَنْ وعَـى .

❖

الصندلُ والغارُ واللوتس والياسمين

بين هذه الروائحِ ، رائحةُ الفضيلةِ هي الأزكى.

محدودةٌ هي رائحةُ الغارِ أو الصندلِ

لكنَّ طِيْبَ الأخيارِ

يَصّـاعَدُ ، أعلى ، فأعلى ، إلى الآلهة.

سـورةُ الأحمقِ

(فيها خمسُ آياتٍ)



طويلٌ هو الليلُ للساهرِ

طويلةٌ هي الأميالُ العشرةُ للمتعَب

طويلةٌ هي دورةُ الميلادِ والموتِ

للأحمقِ الذي يجهلُ سـواءَ السبيل.

◆

إنْ لم يَلْقَ المسافرُ رفيقَ سـفرٍ

أفضلَ منه أو مثلَـه

فالخيرُ له أن يسافرَ وحيداً .

لا رِفقةَ مع الأحمق.

◆

إنْ لقِيَ أحمقُ ، امرءاً حكيماً ، طيلةَ حياةٍ

فلن يدركَ الحقيقةَ

تماماً ، كما لاتدركُ الملعقةُ طَعمَ الحِسـاء.

❖

لكنْ ، إنْ لقِيَ ذكيٌّ ، حكيماً

فسرعانَ ما يدركُ الحقيقةَ ، في دقيقةٍ

تماماً ، كما يستذوقُ اللسانُ طعمَ الحساء.



الأحمقُ الذي يعرفُ حماقتَه

هو حكيمٌ ، هنا ، في الأقلّ.

لكنّ الأحمقَ الذي يرى نفسَه حكيماً

هو أحمقُ حقّـاً .

سـورةُ الحكيـمِ

(فيها ستُّ آياتٍ)



مهندسو القنواتِ يوجِّهونَ الماءَ.

بُراةُ السهامِ ، يَبْرونَها مستقيمةً.

النجّارونَ يُشَكّلونَ الخشبَ.

أمّا الحكماءُ فهم يَبْرأونَ أنفسَهم.

❖

مثلَ الصخرةِ التي لا تهزُّها الريحُ

لا يهتزُّ الحكماءُ للمدحِ أو القَدْحِ.

ومثلَ البحيرةِ العميقةِ ، صافيةً وساكنةً

يكونُ الحكماءُ بعدَ أن يُصغوا إلى الحقيقةِ .

❖

الأخيارُ يمضونَ في سبيلهم غيرَ عابئين.

الأخيارُ لا يثرثرون عن رغباتهم.

ومع السعادةِ أو الأسى

لا يُبدي الحكماءُ فرَحاً أو ترَحاً .

❖

قليلونَ مَن يَبْلغونَ الضفةَ الأخرى.

الآخرون يظلون يركضون على هذه الضفةِ.

لكن أولئك الذينَ عُلِّموا الحقيقةَ فاتَّبعوها

سيتخطَّونَ أرضَ الموتِ

مهْما كان العبورُ عسيراً .



لِمُغادَرةِ سبيل الظلام

ومباشـرةِ سبيل النورِ

على الحكيمِ أن يهجرَ البيتَ ، إلى حيثُ لا بيتَ.

◆

في التخلّـي تُنشَـدُ المتْعـةُ

حيثُ المتعةُ تبدو صعبةً.

في التخلّي عن المسرّاتِ كلّها

في التخلّي عن الممتلَكِ كلهِ.

يتطهَّرُ الحكيمُ ممّا يُثقِلُ ذهنَه.



ســـــورةُ القدّيسِ

(فيها أربعُ آياتٍ)



لن يَأْلَمَ مَن أتَمَّ الرِحلةَ

متحرراً من الحزنِ

متحرراً من كل شـيءِ

منعتقاً من الأغلالِ كلّـها.

◆

ذوو الفِكرِ يَجْـهَدون

هم لا ينامون في البيت ،

ومثلَ البجعاتِ التي غادرتْ بحيرتَها

يغادرونَ المنزلَ والبيتَ.

◆

أولئكَ الذين قهروا شهواتِهِم

غيرَ مبالينَ بالسّرور

الذين نالوا الحريةَ القُصوى ،

أولئكَ يَصْعُبُ أن يُفهَمَ طريقُهُم

مثلَ ما يَصْعُبُ أن يُفهَمَ طريقُ الطيورِ في السمــاء.

❖

في قريةٍ أو غابةٍ

في الوادي ، أو على التــلالِ

حيثما حَلَّ القدِّيسـونَ ، فثمّتَ مبتَهَـجٌ .

هناك يجدُ مَن قهروا شـهواتِهِم ، البهجةَ .

إذْ هُم لا يَنشـدونَ مَسـرّاتِ الحواسّ .



ســـورةُ الآلاف

(فيها ستٌّ آياتٍ)



خيرٌ من ألفِ كلمةٍ نافلةٍ

كلمةٌ واحدةٌ تُطَمْئِنُ النفسَ.

❖

إنْ ضحّى امرؤٌ ، وقدَّمَ النذورَ

ألفَ مرّةٍ

واستمعَ ، دقيقةً واحدةً ، بخشوعٍ

إلى أحدِ العارفينَ

فإنّ هذا الخشوعَ خيرٌ من مائةِ عامٍ من الأضاحي.

❖

إنْ كان على امرِيءٍ أن ينتصرَ في معركةٍ

ألفَ مرّةٍ على ألفِ شخصٍ ،

فإنّ مَن انتصرَ على نفسِهِ هو المنتصرُ الأكبرُ.

خيرٌ من ألفِ بيتٍ بلا معنى

بيتُ شِعرٍ واحدٌ تأنَسُ لسماعِهِ النفسُ.

❖

خيرٌ من ألفِ عامٍ تُمْضَى مع العطالةِ والضّعفِ

يومٌ واحدٌ يُمْضيهِ المرءُ شجاعاً.

❖

خيرٌ من ألفِ عامٍ

من العَمى عن سواءِ السبيلِ ،

يومٌ واحدٌ

يرى فيه المرءُ سواءَ السبيلِ.

❖

ســـورةُ الحَســـــنِ والـرديء

(فيها ستٌّ آياتٍ)



إنْ أخطأتَ اليومَ

فلا تُخطيءْ ، ثانيةً ، في الغدِ.

لا تفرحْ بالخطأِ

فمن المؤلمِ أن تتراكمَ أخطاؤك.

◆

لا تستهوِنْ شأنَ الشرّ.

تقولُ : الشرُّ بعيدٌ ، لن يَقربَني .

حتى الجرّةُ تصبحُ ملأى بالماءِ من القطَرات.

الأحمقُ سوفَ يُرى ممتلئاً بالشـرّ

حتى لو جاء إليه قليلاً فقليلاً.

◆

إنْ فعَلَ المرءُ ، الخيرَ ، اليومَ

فليفعلْـه غداً

ليرى أن سعادته في فِعْلِ الخير.

❖

لا تستهوِنْ شأنَ الخيرِ

تقولُ : الخيرُ بعيدٌ ، لن يقرَبَني .

حتى الجرّةُ تصبحُ ملأى بالماءِ من القطرات.

العارفُ سوفَ يُرى ممتلئاً بالخير

حتى لوجاءَ إليه قليلاً فقليلاً.



ليتجنّب المرءُ أفعالَ الســوءِ

كالتاجرِ ذي العونِ القليلِ والمالِ الكثيرِ

يتجنّبُ الطريقَ الخطِرَ ،

وكمُحِبٍّ الحياةِ

يتجنّبُ السُّـمَّ.

◆

لا في السماءِ ، ولا في البحرِ المحيطِ ،

ولا في كهوفِ الجبالِ ،

ليس في الأرضِ كلِّها

مأمَنٌ من الموتِ .

◆



سورةُ العقابِ

(فيها ستُّ آياتٍ)



الباحثُ عن سعادتِهِ

في إيلامِ مَن يبحثونَ ، هم أيضاً ، عن سعادتهِم

لن يجد السعادةَ بعد الموت.

◆

الباحثُ عن سعادتِهِ

و لا يؤلمُ الآخرين ، الباحثين هم أيضاً ، عن سعادتهِم

سيجد السعادةَ بعد الموت.

◆

كالراعي الذي يقود بعصاه

الأبقارَ إلى المرعى ،

يقودُ الهرَمُ والموتُ حياةَ الأحياء.

❖

الأحمقُ الذي يرتكب أفعالاً شائنةً

لا يعرفُ أن الشخص الغبيّ يحترق بأفعالهِ

كمن يحترق بالنار.



مَن أنزلَ عقوبةً

بمن لا يستحقّونَها

وعادى الأبرياء ،

سرعانَ ما تحِلُّ به واحدةٌ من هذه النوائبِ :

العذاب الأليم. العجز. جراح البدَن. الألم النغّار.

أو ضياع العقل. أو بطش الحاكم. أو التهمة المخيفة.

أو فقدان الأقارب. أو دمار الممتلكات. أو الصاعقة

التي تحرق البيت.

وحينما يتحطّم الجسدُ ، يذهب الأحمق إلى الجحيم.

◆

مهندسو القنَواتِ يوجِّهون الماءَ . بُراةُ السهامِ يَبْرونَها مستقيمةً

النجّارون يُشَكّلونَ اللوحَ . أمّا الأخيارُ فيصوغونَ أنفُسَهم.



ســـــورةُ الهــرَمِ

(فيها أربعُ آياتٍ)



لِمَ الضحكةُ ، لِمَ الفرحةُ

بينما هذا العالَمُ يحترقُ دوماً ؟

لِمَ لا تَنْشـدُ النورَ

أنتَ المسربَلُ بالظلام؟

◆

كيف يستمتعُ المرءُ

وهو يرى هذه العظامَ البيضَ

مرميّةً كالقِعابِ في الخريفِ ؟

قلعةٌ مشيدةٌ من عظامٍ

لُصِقَتْ إلى بعضها باللحمِ والدمِ

وفيها يسكنُ الهرَمُ والموتُ ، والـمكْـر.

◆

العرباتُ الفخمةُ للملوكِ تتداعى.

الجسدُ أيضاً يَلحقُـهُ الهرَمُ.

لكنّ فضيلةَ الأخيارِ لن تهرمَ.

هكذا يُعَلِّمُ الأخيارُ ، بعضُهم بعضاً .

❖

مَن لم يكونوا طائعين.

مَن لم يغتنوا في شبابهم

سوف ينتهون مثل اللقالق الهرمةِ في بُحيرةٍ بلا أسماكٍ .

مَن لم يكونوا طائعين

مَن لم يغتنوا في شبابهم

سوف ينطرحون مثلَ أقواسٍ كسـيرةٍ

متحسِّـرينَ على الماضي.

ســـــورةُ العالَـــمِ

(فيها سـبعُ آياتٍ)



لا تتّبعْ شِرْعةً سيّئةً.

لا تَعِشْ غافلاً.

لا تتّبعْ أفكاراً سيّئةً.

لا تكُنْ مغلولاً إلى العالَمِ.

◆

أفِقْ من غفلتِكَ

واتبعْ سبيلَ الفضيلةِ.

الفضلاءُ ، هم ، في نعيمٍ ، في هذا العالَمِ

وفي العالَمِ الآخرِ.

◆

أَبْـصِـر العالَمَ فقاعةً.

أبصِرْهُ سـرابًا.

مَن رأى العالَمَ هكذا

خَـفِـيَ ، فلن يراه ملكُ الموتِ.

❖

والآنَ ، أبصِر العالَمَ عربةً ملكيّةً مزيّنةً

الحمقى منغمسون فيه ،

أمّا الحكماءُ فليسوا مغلولِينَ إليه.

❖

مَن كان غافلاً ، مِن قَبلُ

ثم استيقظَ ، مِن بَعدُ

فسوفَ ينيرُ العالَمَ مثل قمرٍ انجلى عنه السحابُ.

مَن محتْ حسَناتُهُ سيِّئاتِهِ

فسوفَ ينيرُ العالَمَ مثلَ قمرٍ انجلى عنه السحابُ.

◆

الحكماءُ يؤخَذُ بأيديهم خارجَ هذا العالَمِ

عندما يقهرون جيوشَ الغوايةِ.

العالَمُ أعمى

وقِلّةٌ مَن يبصرون.

مثلَ طيورٍ أفلتتْ من الشبكةِ

قِلّةٌ تبلغُ الجنّةَ.

البجعاتُ تتبع طريقَ الشمسِ

وتطيرُ ، طيرانَ المعجزةِ ، في السماء.

❖

خيرٌ من أن تملكَ الأرضَ وما عليها

خيرٌ من أن تدخلَ الجنةَ

خيرٌ من أن تحكمَ العوالمَ كلَّها

خيرٌ من ذلكِ كلِّهِ :

عاقبةُ بلوغِكَ النهرَ.

سورةُ اليَقِظين

(فيها ستٌّ آياتٍ)



حتى الآلهةُ تَغبِطُ اليقِظينَ

المنقطعين إلى التأمُّلِ

ذوي الحكمةِ

الذين يَنْعَمونَ في سلامِ التخلّي.

◆

عسيرةٌ ولادةُ المرءِ

عسيرةٌ هي حياةُ الفانين

عسيرٌ هو سَماعُ السبيلِ القويمِ

عسيرةٌ هي يقَظةُ الإشـراقِ.

◆

ألاّ تفعلَ القبيحَ

وأن تفعلَ الحسنَ

وتطَهِّـرَ الذهنَ

هاهي ذي نصيحةُ اليقِظين.

الصبرُ ، هو التضحيةُ العظمى ، لدى اليقِظين.

النيرفانا ، هي الخيرُ الأعظمُ ، لدى اليقِظين.

❖

ليس ناسكاً مَن يضربُ الآخرين.

ليس متقشفاً مَن يهينُ الآخرين.

لا تَلُـمْ . لا تضرِبْ.

أطِع الشِّـرعةَ .

اعتدِلْ في المأكلِ.

عِشْ وحيداً ، وكُنْ في منتهى اليقظةِ.

ها هي ذي نصيحةُ اليقِظين.

❖

الخوفُ يدفعُ الناسَ ، إلى المُلْتَجأ

في الجبالِ والغاباتِ ، في الغياضِ المقدّسةِ والمعابدِ ،

ليس هذا ، الملتجأُ الآمنَ .

ليس هذا ، الملتجأُ الأفضلَ .

فالمرءُ بعدَ أن وجدَ ذلكَ الملتجأَ

لن يَبْرأَ من آلامِهِ .



ليس يسيراً أن تجدَ امرءاً ثاقبَ الرؤيةِ.

هؤلاء لا يولَدونَ في أيّ مكانٍ .

فإنْ وُلِدَ حكيمٌ كهذا ، ازدهرَ الناسُ حيثُ وُلِدَ.

مبارَكٌ طلوعُ اليقِظِ.

مبارَكةٌ قولةُ الحقِّ .

مبارَكةٌ نُعمى الجماعةِ.

مبارَكٌ ورَعُ مَن يعيشونَ بسلامٍ .



ســـــورةُ الفـرَح

(فيها ستٌّ آياتٍ)



لِنَعِشْ فرِحينَ ، لا نكره مَن يكرهوننا.

وبين مَن يكرهوننا ، نعيشُ أحراراً من الكُرهِ .

❖

لِنَعِشْ فرِحينَ ،

أحراراً من المرضِ ، بين المرضى.

لنعِشْ فرِحينَ

أحراراً من الجشعِ بين الجشِعين .

بين أولئك الجشعينَ ، نعيشُ أحراراً من الجشعِ .

لنعِشْ فرِحينَ ، مع أننا لانملكُ شيئاً.

لنعِشْ مغتذينَ الفرحَ ، مثلَ الآلهةِ المتألقةِ .



الغلَبةُ تأتي بالحقدِ ، فالمغلوبُ شقيٌّ.

راضٍ ، وفرِحٌ ، مَن تخلّى عن الغلَبةِ والهزيمةِ .

❖

لا نارَ كالشهوةِ .

لا سوءَ حظٍّ كالكُرهِ .

لا ألمَ مثل هذا الجسد.

لا فرحَ أسمى من السلامِ .



مَن ذاقَ عذوبةَ الوحدةِ والهدوءِ

غدا حرّاً من الخوفِ والخطيئةِ .

بينما هو ينهلُ من عذوبةِ الحقيقةِ .

مرأى النبلاءِ حسَنٌ

والعيشُ معهم فرَحٌ مستديمٌ .



أن تكونَ مع الحكماءِ ، مفرِحٌ ، مثلَ لقاءِ العائلةِ .

لهذا ، على المرءِ ، أن يتبعَ الحكيمَ ، الذكيَّ

العارفَ ، الصابرَ ، الأمينَ ، النبيلَ.

على المرءِ أن يتبعَ الطيِّبَ والحكيمَ

كما يتبعُ القمرُ مسلَكَ النجومِ .



سُورةُ السُّرورِ

(فيها ستُّ آياتٍ)



على المرءِ ألاّ يتشبّثَ بما يريدُ أو لا يريدُ .

وألاّ يرى المُفرِحَ مؤلِماً

كما يرى غير المفرِح.

لهذا عليك أن تنعتقَ من كل شيءٍ .

إذ أن فقدانَكَ ما تحبُّ مؤلمٌ .

مَن ليس لديهم ما يريدون وما لا يريدون

هم الطلَقاءُ .

❖

من السرورِ يأتي الحزنُ .

من السرورِ يأتي الخوفُ .

والمنعتقُ من السرورِ لا يعرفُ حزناً أو خوفاً .

❖

من الطمعِ يأتي الحزنُ .

من الطمعِ يأتي الخوفُ .

والمنعتقُ من الطمعِ لا يعرفُ حزناً أو خوفاً .

❖

من الشهوةِ يأتي الحزنُ .

من الشهوةِ يأتي الخوفُ .

والمنعتقُ من الشهوةِ لا يعرفُ حزناً أو خوفاً .



ِمَن كان ذا فضيلـةٍ وفطنةٍ

متحلّـياً بالعدلِ والصدقِ ، ومحْسِـناً عملَته

سوف يحبّه العالَمُ .

❖

العائلةُ ، والأصدقاءُ والمحِبّون

يرحِّبونَ بالعائدِ بعدَ طولِ سِفارٍ .

وهكذا ترحِّبُ الحسَناتُ

بالشخصِ الطيِّبِ الذي رحلَ من هذا العالَمِ إلى الآخر ،

كما ترحِّبُ الأسـرةُ بالصديقِ الذي عادَ .



ســــورةُ الـغـضـب

(فيـهـا سـتّ آياتٍ)



تخلّصْ من الغضبِ ، واترك التكبُّرَ

كُنْ أسمى من علائقِ الدنيا.

لن يمسَّ العذابُ امرؤا تخلّى عن الاسمِ والهيأةِ

ذلك الذي لا يمتلك شيئاً.

مَنْ كبحَ غضبَه الجامحَ مثلَ عربةٍ سائبةٍ

أسَمِّيهِ السائقَ الحقَّ .

الآخرون لا يكادون يمسكون بالعنانِ.



تغلَّبْ على الغضبِ بالحُبِّ. تغلَّبْ على السيّء بالحَسَنِ .

تغلَّبْ على التعاسةِ بالكرَمِ . وعلى الكاذبِ بالصدقِ .

انطقْ بالحقِّ. ولا تستسلمْ للغضبِ .

أعْطِ ، حتى لو سُئِلْتَ القليلَ .

هذه الخطواتُ الثلاثُ تقودُكَ إلى الآلهةِ .

❖

الحكماءُ الذين لا يؤذونَ أحداً . المتحكّمونَ بأجسادِهم دوماً ،

يذهبون إلى دارِ البقاءِ حيثُ يَنْعَمون.

المنتبهون ، الدارسون ليلَ نهارَ

الذين يَنشدونَ النرفانا ، منتهيةٌ آلامُهُم.



احذَرْ غضبَ الجسدِ . وسيطِرْ على جسدِكَ .

تخلَّصْ من معايبِ الجسدِ

ومارِسْ بجسدِكَ الفضيلةَ .

❖

احذَرْ غضبَ اللسانِ . وسيطِرْ على لسانكَ .

تخلَّصْ من معايبِ اللسانِ

ومارِسْ بلسانِكَ الفضيلةَ .



احذَرْ غضبَ الذهنِ . وسيطِرْ على ذهنِكَ .

تخلَّصْ من مَعايبِ الذهنِ

ومارِسْ بذهنِكَ الفضيلةَ .

الحكماءُ المتحكِّمونَ بأجسادِهم

وألسنتِهِمْ

وأذهانِهِمْ

هم المسيطِرونَ حقّـاً .



سُـــورةُ الـوضَـــر

(فيها ثماني آياتٍ)



أنتَ مثل ورقةٍ ذابلةٍ .

اقتربَ منكَ رُسُــلُ الموتِ.

أنتَ على عتبةِ الرحيلِ .

هل تهيّأتَ للرحلةِ ؟

❖

كُنْ جزيرةً . اجهَدْ ، واعقَلْ

عندما تتطهّرُ من أوضارِكَ ، وتنعتق من ذنوبِكَ

سوف تدخلُ العالَمَ السماويَّ لذوي الـنُّبْـلِ.

❖

حياتُكَ أوشكتْ تنتهي

أنتَ في حضرةِ الموتِ.

لا وقفةَ استراحةٍ في الطريقِ

وأنتَ لم تتهيّأْ للرِحلةِ .



كُنْ جزيرةً . اجهَدْ ، واعقَلْ

عندما تتطهّرُ من أوضارِكَ ، وتنعتق من ذنوبِكَ

لن تدخلَ ، ثانيةً ، في الميلادِ والهرَمِ .



كما يُزيلُ الصائغُ الأوضارَ من الفضّةِ

دَع الحكيمَ يُزيلُ أوضارَ نفسِهِ

وضَراً بعدَ وضرٍ ، قليلاً فقليلاً ، مراراً وتكراراً .

❖

كما يأكلُ الصدأُ الحديدَ

وإنْ تكوَّنَ منهُ ،

كذلك السيّئاتُ

تقودُ إلى سبيلِ الضلالةِ .



لا دربَ في السماءِ.

والمرءُ ، لا يغدو عفيفاً ، رأســاً.

الناسُ مبتهجون بالمسرّاتِ الأرضيّـةِ

لكنّ ذوي الكمالِ منعتقون ممّـا هو أرضيٌّ .

❖

لا دربَ في السماءِ

والمرءُ ، لا يغدو عفيفاً ، رأساً.

لا خلودَ لمخلوقٍ

لكنّ اليقِظينَ لن يتزعزعوا.

ســـورةُ العادلِ

(فيها ستٌّ آياتٍ)



ليس عادلاً مَن سوّى أمراً بالعُنفِ.

الحكيمُ يتأمّلُ طويلاً في ما هو صوابٌ أو خطأٌ .

مَن أخذَ الآخرينَ بالعدلِ والرِّفْقِ

فهو الحكيمُ العادلُ

الأمينُ على الحقّ .

❖

ليس الحكيمُ مَن يتكلّمُ كثيراً.

الحكيمُ هو الصابرُ

المنعتقُ من الكرهِ والخوفِ .



ليس النبيلُ مَن يجرحُ الأحياءَ .

النبيلُ هو مَن لا يجرحُ الأحياءَ .

❖

الحديثُ الطَلِيُّ والمَظهرُ الحسَنُ

لا يجعلانِ الحسودَ الطمّاعَ المنافقَ ، شخصاً محترَماً.

المحترَمُ هو مَن اقتلعَ هذه كلَّها من جذورِها.

المحترَمُ هو الحكيمُ ، المنعتقُ من الكُرهِ .



لا يكون المرءُ شيخاً

لمجرَّدِ أن شَعرَه علاه الشيبُ .

قد يتقدّمُ المرءُ في السنِّ ، لكنّ عُمرَه باطلٌ .

الشيخُ هو مَن تحلّى بالحقّ والفضيلةِ والرِّفْقِ

وضبطِ النفسِ ، والتواضعِ ، والحكمةِ ، والطُّهرِ .

❖

ليسَ بالطاعةِ والحَلِفِ ،

و لا بمزيدٍ من العِلْمِ

ليس بالتأمُّلِ العميقِ ، أو النومِ وحدي

أبلُغُ بهجةَ الإنعتاقِ التي لن يبلغَها أهلُ الدنيا.

أيها السائلُ :

لا تَطْمَئِنّ نفساً ، حتى تبْلُغَ انطفاءَ أوزارِكَ .



ســــورةُ الســبيــل

(فيها تسع آياتٍ)



خيرُ السُّبُلِ هو المُثَمَّنُ .

أسمى الحقائقِ : الأربعُ .

خيرُ الفضائلِ ، الإنعتاقُ.

خيرُ الناسِ ، هو مَن يرى.

ها هو ذا السبيلُ

لا سبيلَ سواه يؤدِّي إلى نقاءِ البصيرةِ .

❖

" كلُّ مخلوقٍ فانٍ "

مَن أدركَ هذا ، صارَ فوقَ الألمِ .

ها هو ذا السبيلُ القويمُ .

❖

" كلُّ الأشكالِ ، غيرُ حقيقيةٍ "

مَن أدركَ هذا صار فوقَ الألمِ.

ها هو ذا السبيلُ القويمُ .

❖

مَن لا يستيقظُ آنَ اليقظة

مَن تقاعَسَ ، مع أنه فتِيٌّ قويٌّ

مَن هو واهنٌ ، إرادةً وفِكراً

هذا المتقاعسُ العاطلُ ، لن يجدَ سبيلَ الحكمةِ.



بالتأمُّلِ تُكتسَبُ الحكمةُ .

بقلّةِ التأمُّلِ تضيعُ الحكمةُ .

مَن عرفَ هذا السبيلَ المزدوجَ للتقدمِ والرجعةِ

فعليه أن يضع نفسه حيث تنمو الحكمةُ .

❖

اقطَعْ غابةَ الشهواتِ. لا الشجرةَ فقط.

الخطرُ في الغابةِ.

أيها السائلونَ :

عندما تقطعون الغابةَ ، وتقتلعونَ ما تحتَها

تكونون أحراراً .



ما دامت هناك رغبةٌ ، لم تُقتَلَع ، ولو ضئيلة

لرجلٍ في امرأةٍ

فسيظلُّ ذهنه عالقاً

مثلَ عِجْلٍ رضيعٍ بأمِّـهِ .

❖

اقطَعْ حُبَّ النفسِ

بيدِكَ

كما تقطعُ زهرةَ اللوتسِ في الخريفِ.

افرحْ بسبيلِ السلامِ.

لقد هداكَ بوذا إلى النيرفانا.



" هنا سأعيشُ في المطرِ

هنا ، في الصيفِ والشتاءِ "

هكذا يفكرُ الأحمقُ ، ناسياً الموتَ.

الموتُ سيأتي ، ويجرفُ ذلكَ الشخصَ

الراضي بذُرِّيَّتِهِ وقطيعِـهِ ،

كما يجرفُ السيلُ قريةً نائمةً .



ســـورةُ ما تَـفـرّقَ

(فيها ثماني آياتٍ)



إنْ كان التخلّي عن متعةٍ صغرى

يعني رؤيةَ متعةٍ كبرى

فلسوف يتخلّى الحكيمُ عن المتعةِ الصغرى

من أجْلِ المتعةِ الكبرى.

❖

مَن أرادَ أن يستمتعَ بإيلامِ الآخرين

فهو محكومٌ بأغلالِ الكرهِ

ولن ينعتقَ من الكُرْهِ .



بنسيانِ ما ينبغي فِعلَهُ

وفِعْلِ ما لا ينبغي فِعْلَهُ

فإن الرغباتِ الجامحةَ ستزدادُ جموحاً.

لكنّ أولئكَ القادرينَ على التحكُّمِ بالجسدِ

الذين لا يفعلونَ ما لا ينبغي فِعْلَهُ

الذين يفعلونَ ما ينبغي فِعلَهُ

فإنّ شهواتِ هؤلاءِ المتحَلِّينَ بالحكمةِ ستنتهي .

❖

القدّيسُ يظلُّ بمنأىً عن الأذى

حتى لو كانَ قتلَ أباً وأُمّاً

وملِكَينِ نبيلَينِ

ودمّرَ مملكةً بكل أهلِها.

القدّيسُ يظلّ بمنأىً عن الأذى

حتى لو قَتَلَ أباً وأُمّاً

وملِكَينِ ، وامرءاً شهيراً أيضاً .

❖

تابِعو غوتاما يقِظونَ دوماً

وهم يجدونَ متعتَهم في التأمُّلِ ، ليلَ نهارَ.



المرءُ المؤمنُ ، الفضيلُ ، المعروفُ ، الناجحُ

محترَمٌ دوماً.

الأخيارُ يشِعّونَ من البعيدِ ، مثلَ جبالِ الهملايا

لكنّ الأشـرارَ لا يراهم أحدٌ .

مثلَ سِهامٍ أُطلِقَتْ في الليلِ .

❖

مَن استطاعَ أن يجلسَ وحيداً

ويرتاحَ وحيداً

ويدبِّـرَ أمره وحيداً

فلسوفَ يلقى السعادةَ في طرَفـِ الغابةِ .

❖

سـورةُ الـمُـنحَـدَرِ

(فيها ستّ آياتٍ)



مَن قالَ غيرَ الحقِّ ذهبَ إلى النارِ.

كذلك من فعلَ أمراً ، وقالَ : لم أفعلْه.

الاثنان ، كلاهما ، سواءٌ ، بعد الموتِ

لأنهما مذنبانِ في الآخرةِ .

❖

كثيرون ممّن يرتدونَ البُرْدَ الأصفرَ

هم سيّئون.

مثل هؤلاء يذهبون إلى النارِ بسببِ ذنوبِهم.

أن يبتلع الشخصُ السيئ كرة حديدٍ حمراءَ حاميةً

خيرٌ له من العيشِ على الصدقاتِ.



الطائشُ الذي يريدُ زوجةَ ســواه

يكتسبُ أربعةَ أشياء :

الذنب . الأرق. المَلامةَ . والنارَ أخيراً .

ثمّةَ ذنبٌ وطريقُ ضلالةٍ .

ســرورٌ قصيرُ الأمدِ

لخائفةٍ بين ذراعَي خائفٍ

وعقوبةٌ شديدةٌ من الحاكمِ .

لهذا ، لا تَســْعَ وراءَ زوجةِ ســواكَ .

❖

مثلَ قلعةٍ حدوديّةٍ

محروسةٍ جيداً من الداخلِ والخارج

عليكَ أن تحرسَ نفسَكَ .

أولئك الذين يخجلون

مـمّـا لا ينبغي أن يخجلوا منه ،

و لا يخجلون مـمّـا ينبغي أن يخجلوا منه

هؤلاء يمشون في سبيلِ الضلالةِ.



أولئك الذين يخافون

ممّا لا ينبغي أن يخافوا منه ،

و لا يخافون

ممّا ينبغي أن يخافوا منه

هؤلاء يمشون في طريق الضلالةِ .



ســــورةُ الفيلِ

(فيها خمسُ آياتٍ)



سأتحمّلُ الكلامَ المؤلِمَ

كما يتحمّلُ الفيلُ ، السهامَ ، في المعركةِ .

مُعْظَمُ الناسِ في قلوبِهم مرَضٌ

لأنهم يزجّونَ بفيلٍ أليفٍ في المعركةِ .

الملكُ يعتلي فيلاً أليفاً .

❖

لا تكُنْ شــاردَ الذهنِ

راقِبْ أفكارَكَ

خَلّصْ نفسَكَ من سبيلِ الضلالةِ

مثلَ فيلٍ غارقٍ في الوحلِ .



الأليفونَ هم خيرُ الناسِ

يتحمّلونَ ، صابرينَ ، الكلامَ المؤلمَ .

البغالُ جيدةٌ إنْ رُوِّضَتْ

كذلك جيادُ السنْدِ ، والفِيَلةُ ذواتُ الأنيابِ الضخمةِ

لكنّ مَن يرَوِّضُ نفسَه هو الأفضلُ

إذْ أن المرءَ لن يَبلغَ ، بهذه الحيواناتِ ، البلادَ غيرَ المطروقةِ

حيثُ الشخصُ الأليفُ يمضي مع طبعِهِ الأليفِ.



إنْ وجدتَ صاحباً ذكيّاً يرافقكَ

ويعيشُ حكيماً وقوراً

ويقهرُ المخاطرَ ،

فامضِ معه ، بكل بهجةٍ وعقلٍ .



وإنْ لم تجدْ صاحباً ذكيّاً يرافقك

ويعيشُ حكيماً ، وَقوراً

فامضِ وحدَكَ

مثلَ ملِكٍ تخلّـى عن مملكةٍ مفتوحةٍ

أو مثلَ فيلٍ في الغابةِ .



ســـورةُ الـسـائلِ

(فـيـهـا خمسُ آياتٍ)



السائلُ الذي يصونُ لسانَه

السائلُ الذي ينطقُ بالهدوءِ والحكمةِ

الذي لا يتكبّر

الذي ينيرُ معنى الحقّ ،

هذا السائلُ ، ما أعذبَ كلماتِه !

❖

أفرِغ القاربَ ، أيها السائلُ !

إنْ أنتَ أفرغتَـهُ ، انطلَقَ سـريعاً .

تَخَلَّصْ من الرغبةِ والكُرْهِ

تَـنَل الحريّةَ .

❖

السائلُ الذي دخلَ بقلبٍ مطمَئِنٍّ

منزلاً خاوياً ،

سيفرحُ أكثرَ ، إذ يرى الحقَّ واضحاً .

إنْ عرفَ المرءُ الأصلَ في خرابِ الجسدِ

وجدَ السعادةَ والبهجةَ

اللتَينِ عرفَهما مَن عرفوا الخلودَ .



لِيَعِش المرءُ في الـحُبِّ

لِيُحْسِـنْ عملَـه ،

آنذاكَ سيجدُ خاتمةَ الأسـى.

وكما ينفضُ الياسمينُ أزهارَه الذابلةَ

على الناسِ أن ينفضوا عنهم الشهوةَ والكُرْهَ

أيها السائلون!



ارفَعْ نفسَكَ بنفسِكَ .

اختبِرْ نفسَكَ بنفسِكَ.

هكذا ستعيشُ فرِحاً ، أيها السائلُ.

فالنفسُ هي سيّدةُ النفسِ.

النفسُ هي مُلتَجأُ النفسِ.

إذاً ، رَوِّضْ نفسَكَ

كما يُرَوِّضُ تاجرٌ جواداً أصيلاً .



سورةُ الطاهرِ

(فيها ثماني آياتٍ)



الشمسُ تشرِقُ نهاراً .

القمرُ يضيءُ ليلاً.

المحاربون تشِعُّ دروعُهُم .

الطاهرُ يشِعُّ بالتأمُّلِ .

لكنّ اليَقِظينَ يشعّونَ ليلَ نهارَ .



مَن اجتنبَ الخطأَ ، سُمِّيَ طاهراً .

مَن عاشَ متطامناً ، سُمِّيَ متقشِّفاً .

ومَن تخلَّصَ من أوضارِهِ ، سُمِّيَ حاجّاً .



لا يُؤذِ أحدٌ ، طاهراً .

لا يرُدَّ طاهرٌ ، الضربةَ .

الويلُ لِـمَن آذى طاهراً .

الوَيلُ مضاعَفاً لِـمَن ردَّ ضربةً .



المرءُ الذي أسمِّيه طاهراً

هو مَن لا يَعْلَقُ بالمسرّاتِ.

كالماءِ على زهرةِ اللوتس .

وكحبّةِ الخردلِ على رأسِ إبرةٍ .



المرءُ الذي أسَـمِّيه طاهراً

هو مَن يتجنّبُ ذوي البيوتِ ، ومَن هم بلا بيوتٍ .

ونادراً ما يزورُ بيتاً.

ونادرةٌ رغباتُهُ .



المرءُ الذي أسمـِّيه طاهراً

هو المتسامحُ مع غيرِ المتسامحِ.

هو المسالِمُ مع العنيفِ .

هو المكتفي بين الطمّاعين.



المرءُ الذي أسمِّيهِ طاهراً

هو مَن لا يؤذي مخلوقاً ، ضعيفاً كانَ أو قويّاً .

هو مَن لا يقتلُ أبداً .

و لا يتسَبّبُ في موتٍ .



المرءُ الذي أسمِّـيه طاهراً

هو مَن ينطِقُ ، صادقاً . نافعاً . رقيقاً.

لا يستثيرُ أحداً .

❖

المرءُ الذي أسَـمِّـيه طاهراً

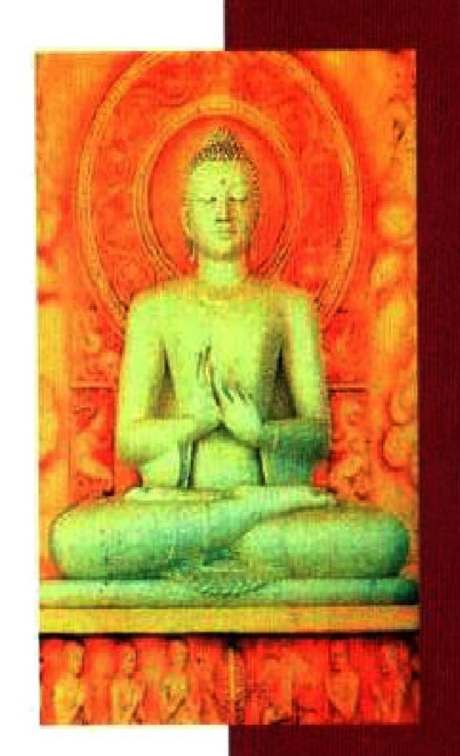
هو مَن يسلكُ سبيلاً تجهلُه الآلهةُ والأرواحُ والبشـرُ.

هو مَن انطفأتْ شهواتُـهُ .

وهو القِدِّيسُ .

" تمَّ النصُّ في لندن بتاريخ 22.01.2010 "

الفهرس





الداما بادا

"كتابُ الدامابادا" يضمّ مجموع ما قاله بوذا (٤٨٣-٥٦٣ ق.م). والمرجّح أن هذه الأقوال جُمعتْ في شماليّ الهند ، في القرن الثالث قبل الميلاد ، ودُوِّنَتْ أساساً في سيلان (سري لانكا) في القرن الأول قبل ميلاد المسيح.

الداما ، تعني في ما تعني ، الشرع . العدل. العدالة. الطاعة. الحقيقة.

بادا ، تعني: السبيل. الخطوة. القَدَم . الأساس.

نصوصُ الدامابادا ، انتشرتْ وسُجِّلَتْ بلغة بالي ، اللغة الفقهية للبوذية الجنوبية، وصارت الكتاب الرئيس للبوذيين في سريلانكا وجنوبيّ شرقيّ آسيا.

في نقلي ما أسمَيْتُهُ - قُرآن بوذا - كنتُ أنتقي، معتبراً حساسية لغتي وقومي العرب، وما يعتقدون، بدون أن أثلَمَ، ولو بُرهةَ سَهوٍ، احترامي المعتقَدَ البوذيَّ، والنصَّ.

س . ي


روائع مجلة
الابتسامة
من الكتب
المعالجة
والصفحات الفردية